

# Kurus tapi obes?

Oleh Sakini Mohd Said

'GEMUK' adalah satu perkataan yang sangat sensitif dan agak pantang didengar khususnya bagi mereka yang memiliki bentuk badan yang sedemikian.

Hakikatnya, ramai yang tidak selesa dengan bentuk tubuh seperti itu atau dikategorikan sebagai obes.

Masakan tidak. Mereka ini berhadapan dengan stigma dipanggil dengan gelaran memalukan seperti 'gemuk macam tempayan', 'macam gorila' dan 'pelahap makan', oleh segelintir masyarakat termasuk mereka yang berbadan langsing.

Tambahan, saiz badan yang gempal juga sering dikaitkan dengan risiko mengalami banyak masalah kesihatan kronik seperti diabetes, tekanan darah tinggi dan penyakit jantung.

Dalam hal ini, mungkin ada segelintir golongan berbadan kurus berasa yakin bahawa saiz badan mereka sudah pastinya sihat kerana 'mereka tidak gemuk'. Tentunya juga tidak mungkin diserang penyakit yang sinonim dengan kegemukan berlebihan atau obes.

Apakah anggapan mereka benar? Apakah keyakinan mereka itu berasas?

Menurut Prof Dr Sharifa Ezat Wan Puteh, Pakar Perubatan Kesihatan Masyarakat Fakulti Perubatan Universiti Kebangsaan Malaysia (UKM), tanggapan orang kurus iaitu mereka sihat dan tidak akan terkena penyakit yang kerap kali dikaitkan dengan obesiti adalah salah sama sekali.

Malah, ada antara mereka yang dilihat secara luarannya berbadan kurus itu juga sebenarnya berhadapan dengan masalah obesiti tanpa disedari.

## OBESITI ABDOMEN

Dalam temu ramah dengan Bernama melalui e-mel baru-baru ini, Dr Sharifa Ezat yang juga Timbalan Dekan Fakulti Perubatan UKM berkata, orang yang berbadan kurus juga mempunyai 'lemak yang tanpa disedari' dan turut berisiko menjejaskan kesihatan mereka.

Cuba lihat di sekitar kawasan perut anda, buncit atau sebaliknya. Sekiranya perut buncit, boroi atau gelebeh, hakikatnya, keadaan ini bukanlah sesuatu yang normal bagi kalangan remaja mahupun dewasa.

Individu (lelaki) yang mempunyai ukuran lilit pinggang 90 sentimeter dan 80 sentimeter bagi perempuan sebenarnya berhadapan masalah 'obesiti abdomen'.

Ia melibatkan lebihan lemak pada bahagian perut dan organ penting dalam abdomen, sekali gus menyebabkan saiz perut badan seseorang individu itu lebih besar atau tidak sepadan dengan keseluruhan tubuh pemilikinya.

"Ada orang itu gemuk tetapi tidak buncit jadi dia mungkin hanya alami masalah terlebih berat badan atau obes. Ada pula yang gemuk dan buncit jadi turut berisiko mengalami masalah obesiti abdomen."

"Tetapi, tanpa kita sedari masalah obesiti abdomen juga menyerang orang kurus yang berperut boroi di mana saiz ukuran pinggangnya melebihi kiraan tertentu. Memang mereka nampak kurus pada luaran kecuali sekiranya pakai pakaian agak ketat, barulah nampak bentuk perut mereka yang sebenar," jelas Dr Sharifa Ezat.

Menurut beliau, di perut, ada kawasan ruang kosong yang dipanggil visceral di mana sangat mudah sel lemak ditimbunkan di situ.

Ruang itu akhirnya menjadi tebal dengan lemak visceral. Keadaan inilah yang akhirnya meningkatkan ukur keliling perut dan sekiranya melebihi kiraan tertentu ia berisiko menjadi obesiti abdomen.

Dalam hal ini, bukanlah bermakna pengumpulan lemak tidak bertimbun di ruang organ badan lain



DR SHARIFA



DR NORLIZA

selain kawasan abdomen. Namun, ruang organ lain pada badan mempunyai sel otot dan mudah dikawal kerana berlakunya pergerakan serta senaman otot, maka pengumpulan lemak di kawasan lain mengambil masa berbanding perut.

## RISIKO TINGGI

Bagaimanapun, sekiranya situasi pengumpulan lemak visceral ini berterusan, tidak mustahil ia akan meningkatkan risiko seseorang yang mengalami obesiti abdomen pada peringkat awal berlarutan dengan kegemukan seluruh badan.

"Selain kawasan abdomen, peha dan punggung juga jarang disenam dengan baik sehingga akhirnya lemak bertakung di situ. Ini juga boleh menyebabkan kegemukan

berlaku ke seluruh badan dan menjadi masalah obes pula," katanya.

Menurut Dr Sharifa Ezat, banyak faktor menyumbang seseorang itu mendapat permasalahan tersebut. Bagaimanapun, beliau menekankan penyebab utamanya adalah pemakanan tidak sihat, lebih lemak, lebih gula daripada makanan manis atau minuman tinggi gula.

"Minuman alkohol yang kerap juga berupaya menyebabkan kebuncitan kerana kalori tinggi. Kurang masa dan kualiti waktu tidur atau masalah tidur juga dikaitkan penambahan buncit."

"Penyebab lain kebuncitan tetapi bukan akibat lemak, ialah jika mengalami penyakit lain yang boleh menyebabkan perut buncit akibat ascites iaitu busung. Selain mereka juga kurang aktiviti fizikal contohnya duduk rumah, menonton televisyen, tidak bersukan," katanya.

Hasil NHMS 2019 mendapati seorang (1) daripada empat (4) orang dewasa yang berumur 16 tahun ke atas tidak aktif fizikal di mana golongan paling tertinggi adalah perempuan (28 peratus), umur 75 tahun ke atas (59 peratus) dan pelajar (39 peratus).

## MEMBIMBANGKAN

Polemik individu yang berhadapan masalah obesiti abdomen ini sememangnya tidak boleh lagi sekadar di-jengah sepi.

Sepertimana obesiti yang menunjukkan berlakunya peningkatan berdasarkan Tinjauan Kebangsaan Kesihatan dan Morbiditi (NHMS) 2019, obesiti abdomen juga berhadapan rentak serupa di mana hasil NHMS 2019 mendapati seramai 52.6 peratus atau satu daripada dua individu dewasa di Malaysia berhadapan masalah tersebut.

Ia menunjukkan peningkatan berbanding tahun 2011 yang hanya sekitar 45.4 peratus manakala tahun 2015 (48.6 peratus) berpanduan kajian sama pada tahun sebelumnya.

Penemuan data NHMS 2019 juga mendapati tiga



golongan tertinggi yang berhadapan polemik ini adalah perempuan (64.8 peratus), etnik India (68.3 peratus) manakala untuk kategori umur pula antara 60 hingga 64 tahun (71.5 peratus).

Peningkatan peratusan ini menunjukkan satu situasi yang wajar diambil perhatian jitu.

Ini memandangkan lemak visceral yang tertumpu di kawasan abdomen individu itu juga boleh memudahkan seseorang itu berisiko mendapat penyakit yang sinonim dengan lebihan berat badan, obesiti seperti diabetes dan tekanan darah tinggi.

Perkara ini turut ditekankan oleh Pakar Perubatan Kesihatan Awam, Jabatan Kesihatan Komuniti, Universiti Putra Malaysia (UPM), Dr Norliza Ahmad.

Menurut laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO), risiko penyakit kardiovaskular seperti serangan jantung atau strok dianggap lebih tinggi dalam kalangan yang berukuran pinggang 90 sentimeter (lelaki) dan 80 sentimeter (wanita).

“Kebanyakannya tidak perasan masalah obesiti abdomen, mungkin kerana penekanan yang diberikan terhadap ukuran BMI (Indeks Jisim Badan) berbanding ukur lilit pinggang.

“Mereka yang mempunyai BMI normal, tidak boleh menyangka tidak berisiko menghidap penyakit kardiovaskular tanpa mengukur lilit pinggang. Kerana itu, kita disarankan mengukur dan memantau ukur lilit pinggang seperti mana dilakukan untuk BMI,” katanya.

Ini kerana BMI hanya menilai berat badan dengan ketinggian dan bukannya mengukur lemak di dalam tubuh badan secara mutlak.

Kurang kesedaran menyebabkan masih ada segelintir pihak yang memandang ringan akan isu ini.

Kalau ditinjau ruangan komen yang membanjiri laman sosial Facebook dan Twitter Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) susulan status terkini obesiti abdomen NHMS 2019, masih ada lagi yang menganggap ‘boroi’ itu sebagai bahan jenaka.

“Perut buncit bukan tanda suami bahagia ke?,”. “Tapi boroi itu lebih seksi daripada yang sado,”. “My experience, lelaki perut buncit selalunya kaya-poket tebal,”- antara respons negatif segelintir netizen mengenai permasalahan ini sekali gus menunjukkan kesedaran masyarakat mengenainya masih rendah.

Senario ini nampaknya sejajar dengan penemuan NHMS 2019 di mana satu daripada tiga individu dewasa mencatatkan literasi kesihatan rendah, kata Dr Norliza.

“Literasi kesihatan bermaksud keupayaan seseorang itu untuk mendapat dan memahami maklumat kesihatan dengan baik. Literasi kesihatan ini melibatkan aspek seperti aktiviti pencegahan penyakit, promosi kesihatan dan amalan gaya hidup sihat,” katanya, sambil menambah, amat penting masyarakat didedahkan secara agresif punca obesiti abdomen menerusi pelbagai program berterusan sama ada pihak kerajaan mahupun NGO berkaitan.

## CADANGAN

Justeru, masyarakat perlu mengamalkan cara hidup sihat bagi mengekang situasi ini daripada semakin parah sekali gus menyebabkan kerajaan berterusan menanggung perbelanjaan yang besar untuk rawatan.

Misalnya, penyakit darah tinggi yang puncanya turut berkait obesiti mahupun obesiti abdomen telah mencatatkan bilangan penghidapnya seramai 6.4 juta orang di Malaysia iaitu tiga daripada 10 orang dewasa, berdasarkan tinjauan NHMS 2019.

— Bernama